

NO. 6
Сентябрь, 2013

СОЮЗ

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

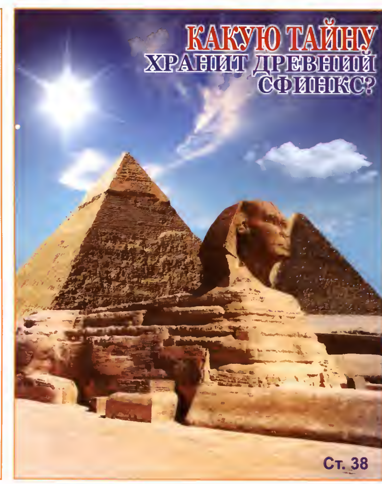
Редакция: 206-428-8332
Отдел рекламы: 253-735-5262
Факс: 206-428-8333
E-mail: Souz_info@yahoo.com

НЕОБЫЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЖИВОТНЫХ

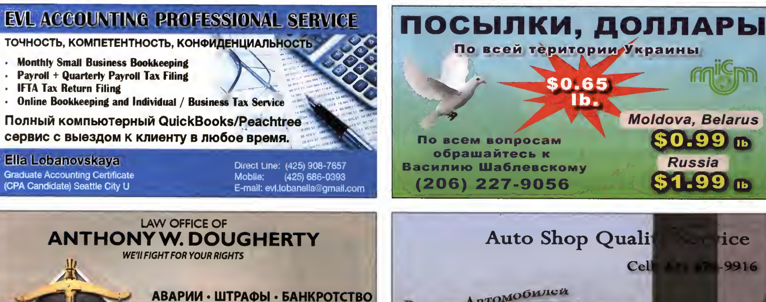


Ст. 44

КАКУЮ ТАЙНУ ХРАНИТ ДРЕВНИЙ СФИНКС?



Ст. 38


EVL ACCOUNTING PROFESSIONAL SERVICE
ТОЧНОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
Monthly Small Business Bookkeeping
Payroll + Quarterly Payroll Tax Filing
IFTA Tax Return Filing
Online Bookkeeping and Individual / Business Tax Service
Полный компьютерный QuickBooks/Peachtree сервис с выездом к клиенту в любое время.
Ella Lobanovskaya
Graduate Accounting Certificate
(CPA Candidate) Seattle City U
Direct Line: (425) 908-7657
Mobile: (425) 686-0393
E-mail: evl.lobanella@gmail.com
ПОСЫЛКИ, ДОЛЛАРЫ
По всей територии Украины
$0.65 lb.
Moldova, Belarus
$0.99 lb
Russia
$1.99 lb
По всем вопросам обращайтесь к Василию Шаблевскому
(206) 227-9056

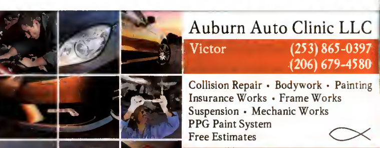

LAW OFFICE OF
ANTHONY W. DOUGHERTY
WE'll FIGHT FOR YOUR RIGHTS
АВАРИИ • ШТРАФЫ • БАНКРОТСТВО
(425)264-2000
ИММИГРАЦИЯ • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
451 S.W. 10th St. Suite:215, Renton, WA 98057
Auto Shop Quali
Ремонт Автомобилей
Larisa's Design LD
Wedding design and setup
Floral arrangements
bridal bouquets
boutonnieres
centerpieces
Decor for parties
For rent
columns, arches,
linen, napkins,
chair covers, etc.
425.346.5909
www.larisasdesign.com
larisasdesign@hotmail.com
Krichilskiy Insurance Agency
A Member of Mosaic Insurance Alliance
Auto, Home, Business & Bonds
Cell: 253.228.4118
PH/FX: 425.242.5966
Gennadiy@MosaicIA.com
2122 164th Street SW, Suite 301
Lynnwood, WA 98087
NSACE
National Society of Agents for Consumer Education
Gennadiy D. Krichilskiy
Licensed Insurance Advisor
Ukrainian/Russian/English
МИ РОЗМОВЛЯЄМО УКРАЇНСЬКОЮ

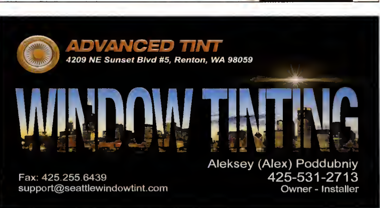

Сартифицировввный Детский садик
«КОЛОБОК»
Приглашаем детей з 3 месяцев до 12 лет круглосуточно. Возможен привоз.
Индивидувльный подход.
Чтение сказок, изучение стихотворений, рисовввние, лепка, рвзвлекательныв игры.
4х-разовое питание.
Рвботаем 24 чвсв в сутки, с понедельника по пятницу, по требованию и в субботу.
Cell: (253)335-52-51 Марія.
Auburn | Kent | Covington
DSHS - OK
Что лучше?
10 БИЗНЕС КАРТОЧЕК У ТЕБЯ В КОШЕЛЬКЕ
ИЛИ
96000
по цене 1000шт
В САМОМ ИНТЕРЕСНОМ ЖУРНАЛЕ ТВОЕЙ ОБЩИНЫ НА ПРОТЯЖЕНИИ ГОДА


Northup Design Assoc.
Architectural firm performs:
- Documentation for remodeling of existing homes
- Design for new Single and Multi-Family homes
Additional information:
web: www.northupdesign.com
phone: 425-246-7356
House before remodeling
House after remodeling
NEW HOUSE


ART LIMO
ARTEM:(253) 886-6663
WWW.LIMO-ART.COM
WEDDINGS • PARTIES • EVENTS


ФОТО СТИЛЬ
Профессиональный фотограф,
с большим опытом работы
Все виды фотоуслуг на
профессиональном уровне
Cell: (425) 681-1571
Tel: (425) 917-9954


Auburn Auto Clinic LLC
Victor
(253) 865-0397
(206) 679-4580
Collision Repair • Bodywork • Painting
Insurance Works • Frame Works
Suspension • Mechanic Works
PPG Paint System
Free Estimates
We Accept All Types of Payments
4044 Auburn Way N #7, Auburn, WA 98002
auburnautoclinic@hotmail.com


ADVANCED TINT
4209 NE Sunset Blvd #5, Renton, WA 98059
WINDOW TINTING
Aleksey (Alex) Poddubniy
425-531-2713
Owner - Installer
Fax: 425.255.6439
support@seattlewindowtint.com


Ремонт Часов
Починка гарантирована
13 лет опыта
Railto Shop
992 Southcenter Mall
Tukwila, WA 98188
Михаил Чоповдя
(206) 280-2214


ПУТЕШЕСТВИЯ ПРОФЕСИОНАЛЬНО И НЕДОРОГО
Туристическое агенство
В ЛЮБУЮ ТОЧКУ МИРА
Tel. 503-442-1484


Newberry Realty Inc
A trusted Name in Real Estate since 1991...
Vasiliy Spatarel
Broker
253-334-6452
Office: 253.630.6100
Fax: 253.630.6319
Toll Free: 1.800.894.3476
Email: vasiliy@newberryrealty.com
www.newberryrealty.com
(each office individually owned and operated)
13240 SE 272nd St
Kent, WA 98042




MAKE-UP ARTIST / STYLIST / CREATIVE DIRECTOR
www.makeupbysasha.net
Alexandra Grigorieva


PIANO TEACHER
Tamara Wagle
Teaches Piano, Vocal, and Music Theory in English, Russian, and Ukrainian. Prepares Students for ABRSM (Associated Board of the Royal Schools of Music, London) exams.
18 years of experience of teaching in American International School "Lincoln" (Nepal). A member of Music Teachers National Association.
A member of National Guild of Piano Teachers
TAMARAWAGLE@GMAIL.COM
(206) 979-9024


CRYSTAL BRIGHT
cleaning services
Требуются на работу
мужчины и женщины
по уборке домов.
ХОРОШАЯ ОПЛАТА
(425) 228-0446
(425) 736-6522
(425) 736-6521
fax(425) 228-8997


CHASE MORTGAGE CASH BACK
CAN SAVE YOU THOUSANDS
Have your new mortgage payment automatically deducted from a Chase personal checking account and get cash back, up to $500 annually for the life of the program.
CHASE
Sergey Shirokov
Mortgage Banker
Mortgage Banking
34624 16th Ave South
Federal Way,WA 98003
Telephone:253-835-7238
Facsimile: 855-278-1631
Mobile: 206-356-3320
sergey.shirokov@chase.com
http://homeloan.chase.com/sergey.shirokov
NMLS ID: 506984
Geographic and other restrictions and limitations may apply.
Learn more at chase.com/MortgageCashBack ©2013 JPMorgan Chase & Co.



ОТВЕТЫ НА СТРАНИЦЕ 45

1 Попугай с хохолком на голове

2 Четвероногий друг мягкого места

См. фото 1

На халяву и он сладкий

См. фото 2

3 Воин, "упавший" с неба

4 Он на крыше – мир на земле

Отменный у обжоры

Затея мошенника

Родственница горбуши

См. фото 3

Вывод, результат

Добыча рыбы

5 Часть эфеса

Живот у спортсмена (разг.)

"Крепкий орешек", актёр

6 Проторговевший делец

Ленточка-закладка в книге

Имя немецкого поэта Гейне

Размеренный ... жизни

См. фото 4

Слегка окосевший парусник

Стойкий и оловянный герой

"... гитары жёлтой" (песенное)

Оглушительное падение цен

Рабочий выходной

См. фото 5

Надпись на кадре в фильме

Дом Божий

Крик бегущих на врага

Арбалетная стрела

Обращение к сыну помещика

Легенда мирового бокса

Птица семейства утиных

Лихой кавалерист

Забег – быстро и недалеко

Глава общины мусульман

См. фото 6

Грамота ордынских ханов

Рецепт до заполнения

Отверженный обществом

За какой орган можно водить?

Отмазка подозреваемого

Бумага с тиснёным узором

Гора, где восседает Зевс

Ходовая профессия в Иванове

Печной кафель

Хитрец, пройдоха

"Фирменное" помещение

Автор "незнамо кто"

См. фото 7

Задний ход пушки

Наш клуб с Кубком УЕФА

Точная мера вещества

Пряность для настойки

Ярость

"Утончённые" доски

См. фото 8

Черно-кожий парень

См. фото 9

Изображение лика святого

Злые, коварные умыслы

Сугробное оледенение

7 Аргентинский "ковбой"

Шут, которого пожалел Гамлет

Клоунская сценка на арене

Курорт на Чёрном море

См. фото 10

8 Музыкальное сочинение

Первобытное вето

Разгрызёшь – а внутри ядрышко

Савраскина снедь

Пристал как банный ...

57 градусов в математике

Кто такой Флинт?

Фирменный напиток от знахаря

Жидкость для радиатора

"Знак ... на груди у него"

Латинское приветствие

9 Зрительный ...

10 Плоскость спила

Политическая партия в Англии

11 Отец цыплёнка

12 Звук от страдания

См. фото 11

Кора на растопку

См. фото 12

ВСЕГДА К ВАШ

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ



Law Offices of
Anthony W Dougherty



Law Offices of
Sing J. Livingstone



Law Offices of
Anna R Tseytlin

АВТОАВАРИИ • ИММИГРАЦИЯ • БАНКРОТСТВО • DUI
КРИМИНАЛ • ШТРАФЫ ОТ $150 • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

ШИМ УСЛУГАМ

RENTON BELLEVUE LYNNWOOD TACOMA



Law Offices of
Harold Grover



Law Offices of
Marina Dzhamilova



Paralegal
Michael Zhovtis

(425) 264-2000

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ



Адвокат
Лэрри Тэйлор



Адвокат
Бонни Фэйвор



Адвокат
Бэлла Масляк



- Наши квалифицированные специалисты предоставляют исключительную юридическую помощь для Русской и Украинской общины.
- Вникнув в суть Вашей проблемы, мы предложим оптимальный выход из сложившейся ситуации.
- Наша цель - максимальная компенсация и возмещение ущерба!
- Адвокаты представят Ваши интересы в суде: досудебное представительство, подготовка процессуальных документов, судебное представительство.
- Мы проконсультируем Вас бесплатно на Вашем языке.
- ПОЗВОНИТЕ НАМ СЕГОДНЯ! НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ!

206.817.2950 - 24/7

425.235.0202 888.867.9773


НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ
TAYLOR LAW FIRM
40
EXT EXIT
INTERSTATE
405
SOUTH
Более 40 лет мы
боремся за Ваши права.
Доверьтесь
нашему опыту!
RUSSIAN-LINE
Следователь
Вячеслав
Мамотюк
1006 W Meeker St. Kent, WA 98032

Сканворд №2

ОТВЕТЫ НА СТРАНИЦЕ 45

1 Смотр мастерства ковбоев
2 "Ядро" для зимних баталий
3 Игральные кубики
Трава, грозящая порезом
См. фото 1
См. фото 2
См. фото 3
4 Планка для рамок картин
5 Ветхий домик
6 Поместье, усадьба
"Одежда" нового поколения
Город-герой на Украине
См. фото 4
Гений русской словесности
См. фото 5
Смазанный удар кием
Полати в тюремной хате
Надутость на весь белый свет
Национальная птица Индии
Балетный элемент
Селёдка из вод Японского моря
Дело, приносящее выгоду
Ручной канцелярский гвоздик
Острый гуляш
Он ходил под сеньором
Большой овраг
Огромный домашний бык
Воспоминания на бумаге
Чрево, коим чуют
Казачье воинское звание
Дымовая "преграда"
Барометр-...
Бангладешский "рубль"
Нотный знак повышения звука
См. фото 6
Иностранный язык медиков
Мировые гастроли звезды
Отличительный знак
Тяжёлый толстый топор
Жидкий признак голода
Другое имя рыбы мерлузы
Киносказочник
У неё спёрли кораллы
Выехать на ... природы
Самосад
Коралловое "колечко"
Заведение для ночных тусовок
Яркий след ракеты в темноте
Что под хлебной коркой?
Металл "Y"
Сияние
Любитель старинных книг
Змея, измеряемая в попугаях
Конфетка, на жвачку похожая
См. фото 7
Звание почти офицера (устар.)
Завязка, украсившая косичку
Дел непочатый ...
Поросячий вопль
См. фото 8
Линия на экране кинескопа
У русских их 33
Уменьшение, убыль
Знаток кодексов и законов
См. фото 9
Круг 13 метров
Контурное очертание
См. фото 10
Амба
См. фото 11
См. фото 12
Он же супостат
Великан, выросший из жёлудя
Дыра в заборе
"Зелёное море" Сибири
7 "Декламатор" нот
8 Лицо животного
9 Титул Мюнхаузена
Жизненная участь
Спасает берег от размыва
Монета на Кавказе (устар.)
10 Зимний ошейник
11 Раскрашивают помадой
12 Кормушка для авто

ТАКОГО ЕЩЕ НЕ БЫЛО!

ALFA NECTAR ТЕПЕРЬ НА АМЕРИКАНСКОМ РЫНКЕ!

Удивительное сочетание достаточно редких витаминов, минералов и микроэлементов, без которых не может нормально функционировать наш организм.

Подробно на сайте www.alfanectar.us

НЕ ИМЕЕТ АНАЛОГОВ В МИРЕ

Как работает ALFA NECTAR?

Во-первых: ALFA Nectar не является таким симулятором как кофе, алкоголь или всем известные energy drinks, которые только подстегивают наш организм, не принося никакой пользы.

Во-вторых: Нектар не содержит консервантов, которые опасны для здоровья.

В-третьих: ALFA Nectar устраняет причины, а не симптомы заболеваний. Употребляя ALFA Nectar, через короткое время вы почувствуете необыкновенную бодрость, свежесть, энергию, и это только начало. ALFA Nectar начинает очищать ваш организм и выводить шлаки, токсины, вредные вещества, соли тяжелых металлов. Следующий этап заключается в восстановлении метаболизма на клеточном уровне, что очень важно (Цикл Кребса):

- Увеличивается образование новых клеток, происходит ремонт старых, поврежденных – организм омолаживается.
- Иммунная система начинает работать с новой силой, отыскивая и уничтожая все новообразования (борьба с онкологическими заболеваниями).
- Улучшаются показатели крови после химиотерапии.
- Понижается уровень сахара в крови.
- Очищаются суставы, в результате чего улучшаются двигательные способности мышц, костей, связок, повышая качество жизни у больных, страдающих от различных форм артрита.

Почему нужно употреблять ALFA Nectar ежедневно?

Загрязнение окружающей среды, неполноценное питание, уменьшение физической активности, злоупотребление стимуляторами и стрессовые ситуации приводят к преждевременному старению организма и к появлению различных заболеваний. С помощью ALFA NECTARa мы можем повернуть наши биологические часы вспять.



Продукцию можно заказать по телефону 503.888.8868 503.616.0086



Seattle Slavic Association

Славянская общественная организация помогает иммигрантам с 1994 года

Иммиграционные вопросы:

- Гражданство США
- Грин Карты (оформление, обновление)
- Оформление строчных Травел Документов
- Воссоединение семей (супругов, родителей и детей)
- Оформление документов при браке в США
- Гостевые и бизнес приглашения в США (B1/B2 - visa)
- Визы для женихов и невест (K-visa)
- Визы для религиозных работников (R-visa)
- Продление виз и изменение статуса в США
- Лотерея Грин Карта (DV)
- Спонсорские аффидевиты
- Возвращение Статуса Постоянного Жителя
- Сотрудничаем с адвокатами штата Вашингтон

Консульская поддержка:

- Выработка новых паспортов
- Доставка паспортов из консульства Украины
- Продление паспортов Украины, Беларуси и других стран СНГ
- Восстановление гражданства Украины и других стран СНГ
- Постановка на консульский учет
- Восстановление утерянных документов из стран СНГ
- Визы в Европу, Россию, Беларусь, СНГ и другие страны мира

Переводы /Услуги Нотариуса:

- Свидетельство о рождении, брака, справки дипломы
- Составление контрактов и деловых писем
- Нотаризация документов
- Апостиль

Гостевые визы в США:

Услуги включают:

- Рекомендации по открытию виз
- Оформление приглашений
- Спонсорские аффидевиты
- Отправка пакетов за границу
- Подготовка к собеседованию

PERMANENT RESIDENT CARD

200th SW Ste: A-1 4630
Lynnwood, WA 98036

Tel: 425.367.4877

Fax: 425.609.1921

Email: info@slavicservices.com

Обновление и восстановление Green Card

- В случае выхода срока годности
- Исполнении детям 14 лет
- Потере или краже

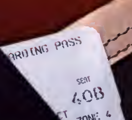
СЕМЬИ И ЛИЦА С ОГРАНИЧЕННЫМ ДОХОДОМ

Для вас специальные услуги, не требующие оплаты, за иммиграционные взносы.

Для тех кто подает на:

- Натурализационные Сертификаты для детей
- Гражданство США
- Грин Карты
- Травел Документы





Как нас дурят



Не дай себя обмануть! В ходе социальной эволюции сформировало определенные правила и модели поведения. Они облегчают выбор действия при дефиците информации или при ее избытке.

В нынешнем быстро меняющемся мире они приобретают особенную важность, поскольку сильно экономят жизнь. Однако довольно часто профессионалы пользуются этим, чтобы заставить нас действовать в ущерб себе.

Как нас ежедневно обманывают?

1. Правило взаимного обмена

Пояснение: манипулятор предлагает вам «подарок», после чего предлагает нечто купить, или совершить определенное действие. Автоматическая реакция заставляет вас согласиться на его предложение, даже если размер ваших затрат явно неадекватен его подарку.

Пример: кришнаиты на улице не попросят прямо пожертвований – они сначала дарят вам цветок или книгу(абсолютно ненужную вам), а затем скажут, что в ответ вы можете отблагодарить их, сделав пожертвование.

2. Соглашение на уступку

Способ манипуляции: манипулятор выдвигает явно завышенное требование, а затем «соглашается на уступку», при этом его цель – как раз второе требование. Вы чувствуете необходимость согласиться (исходя из правила взаимного обмена), ведь вам сделали услугу и уступили.

Пример: в дорогих бутиках сначала ставят завышенные цены, а потом объявляют о скидках.

3. Обязательство и последовательность

Пояснение: вас побуждают совершить поступок, логическим продолжением которого будет последующий поступок, желательный для манипулятора.

Пример: заполнение анкеты «я бы купил такой-то товар по такой-то стоимости», тест-драйв авто предполагает его последующую покупку, выдача перед выборами значков «Я голосую за Иванова» и т.д.

4. Принцип социального доказательства

Пояснение: Согласно этому принципу, правильным мы считаем поведение, которое часто демонстрируют другие люди в подобной ситуации.

Пример: фразы в рекламе: «миллионы людей уже попробовали товар Х», «сотни отзывов на нашем сайте» и т.д.

5. Благорасположение

Пояснение: мы охотнее всего соглашаемся выполнять требования тех, кого мы знаем или кто нам нравится.

Пример: продавец какой-то ненужной фигни говорит: «Ваш друг Иванов посоветовал мне обратиться к Вам». В рекламе специально используют только красивых и знаменитых.

6. Повиновение авторитетам

Пояснение: в человеке в процессе воспитания закладывается привычка к послушанию авторитетам, причем эта привычка является очень стойкой, и совершенно бессознательной.

Пример: доктор Хаус, рекламирующих лекарство или что-то связанное с медициной. Хотя актер вовсе не разбирается в медицине, многие будут тупо следовать его авторитетному совету.

7. Принцип дефицита

Пояснение: нечто, что является редким или малодоступным, имеет в наших глазах ценность, тем большую, чем более это дефицитно. Люди также более склонны избегать утраты уже имеющегося, чем приобретать новое.

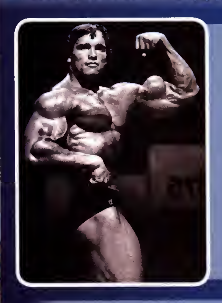
Пример: "кто оплатит тренинг до 12 часов получит скидку 25%", количество новых iphone 5 ограничено – можно поднять цену в два-три раза.

ОШИБКИ НОВИЧКОВ

в тренажерном зале

Заняться своим телом, накачать мышцы, стать бодибилдером – всё это сходные формулировки одного вопроса, которым однажды задавался почти каждый. И вопрос состоит в том, не пора ли пойти мне заниматься в тренажерный зал. Пойти, конечно – не проблема, и первые месяцы наверняка результат будет чувствоваться. Хотя это не факт. Да и от травм новички не застрахованы, потому как не всё знают, не всё осознают. Именно от таких ошибок и хотел бы уберечь новичков, задумавших пойти позаниматься в тренажерный зал.

Это будет десять типичных, т.е. самых распространенных для новичков заблуждений, но вы вполне сможете дополнить это список своими примерами ошибок, оставив их в отзывах и советах к этому материалу.



Ошибка 1. ПРОГРАММА ЧЕМПИОНА

Многие новички приходят в тренажерный зал «теоретически подкованными», то есть, начитавшись литературы тех, кого они считают авторитетами в бодибилдинге. Само по себе это неплохо, особенно здорово, если они читают то, что нужно.

Но многие допускают одинаковую ошибку: берут программу какого-нибудь известного атлета, добившегося успеха (Колемана или того же Шварценеггера) и начинают заниматься по ней. Логика проста: если помогло ему – поможет и мне.

Однако, тут не учитывают три важных фактора.

Первое: серьезные спортсмены постоянно меняют свои программы, то они набирают массу, то сушатся. Программа для какого периода у вас в руках?

Второе: любой спортсмен – это, прежде всего, человек, со своим типом телосложения. Человеку брюшного типа (толстяку) ну никак не подойдет Шварцовская программа, который был типом мускульным.

И, наконец, третье, самое главное. Давайте без обидняков – в профессиональном бодибилдинге реальных успехов добиваются лишь химики. Как бы ни кричали известные атлеты про свою девственную чистоту от стероидов, это ложь чистой воды. Они химики. И программа у них рассчитана на сочетание со стероидной терапией. Я не буду давать моральную оценку этому факту, каждый сам вправе решать, что для него лучше, но БЕСПОЛЕЗНО заниматься по программе Шварца, употребляя лишь обычную пищу и добавки.

Ошибка 2. ЧЕМ БОЛЬШЕ – ТЕМ ЛУЧШЕ

Чтобы мышцы росли быстрее, их нужно качать. Логично. Что бы они росли еще быстрее, их надо качать еще больше. Логично? Нет. Тут вклиниваются иные законы.

Что такое рост мышц? На тренировке вы поднимаете большие, несвойственные вам в обычной жизни, веса. Это вызывает микротравмы мышц – мельчайшие разрывы мышечных волокон. Отсюда и боль, ведь любая рана – это больно.

Разорвав свои волокна, вы выходите из зала. Едите. Спите. Во время еды вы даете организму строительный материал для восстановления волокон. Ночью, именно ночью происходит процесс роста. Заранее запасенным стройматериалом – аминокислотами и белками – организм обволакивает поврежденные волокна. Они зарастают и… становятся толще. Тут толще, там потолще, глядишь, и вся мышца прибавляет в объеме. Рост.

Однако организму нужно успевать заживлять раны. Если микротравмы начнут появляться слишком часто, то они не будут успевать зарастать. Да еще хотел бы вас предостеречь: организм, которому не удается вылечить самого себя, впадет в состояние стресса. А значит – возможен сбой основных функций.

Как следствие – подавленное настроение, пониженная сопротивляемость вирусам и бактериям, постоянная усталость, и главное – никакого роста!

Опытным путем установлено, что оптимальное число тренировок в неделю – 2-3. Больше уже будет перебором. А гуру натурального тренинга Майк Ментцер настаивал на более длительных перерывах. Что будет оптимально для тебя можно определить лишь опытным путем, но запомни главное: перебор – это хуже, чем недобор.

Ошибка 3. Главное – не техника, а вес!!!

Ой, сколько молодых парней гонится за весом. Плевать на число повторов, плевать на технику выполнения, лишь бы поднять, лишь бы пожать штангу заветной массы!

Ну что тут сказать? Вы долго будете барахтаться. Техника не зря придумана, соблюдая ее, вы нагрузите именно те мышцы, которые нужно и избавите от лишних нагрузок уязвимые места, типа спины или коленей.

Ошибка 4. Главное – занятия в зале

Нет, в тренажерном зале вы получаете лишь 30 % (!) от общего успеха в росте. Остальное приходится на сон и питание. Как растут мышцы, я уже объяснял в пункте 2, останавливаться подробно на этом не стану. Скажу лишь, что не переоценивайте свои тренировки и не забывайте нормально питаться и много спать!

Ошибка 5. От протеинов, креатинов и анаболиков становятся импотентами

Большой проблемой начинающих бодибилдеров является неумение отличать стероиды от пищевых добавок.

Давайте уточним. Любая пищевая добавка, входящая в спортивное питание, будь то протеин, креатин или аминокислоты действует косвенно. Как уже говорилось на страницах, спортивное питание дает организму дополнительный, легкоусвояемый материал для роста, а также дополнительные источники энергии, для тренировки в зале.

Стероиды (они же анаболики) бьют в лоб, повышая уровень мужского гормона тестостерона. Чем выше этот уровень, тем легче идет рост.

Так вот. Если с косвенными добавками у организма не возникает особых проблем (он либо усвоит их, либо просто пропустит через себя), то с «лобовой атакой» все намного сложнее. Анаболики сбивают гормональный фон, и у организма начинаются проблемы. Не у всех и не всегда. Но бывает часто. В том числе и проблемы с потенцией.





Ошибка 6. После тренинга полезно пить пиво

Ходит миф, что пиво после тренажерного зала можно и даже нужно потому, что в нем содержатся богатые энергией углеводы.

О-о-о... Сколько лет прошло, а я все слышу этот миф. Даже не знаю, откуда он пошел – говорят из классической тяжелой атлетики времен СССР. Сомневаюсь, но не суть.

Пиво после тренировки – это верный путь на больничную койку.

Начнем с того, что углеводы в этом напитке и вправду есть. Но вот беда – они сложные. И расщепить их организму непросто. Он лучше отправит такую ерундовину в запас (т.е. в жир), нежели получит из нее энергию. Вы хотите стать счастливым обладателем пивного живота? Сомневаюсь.

Но это еще полбеды, точнее одна десятая. Главный фактор риска – это то, что на тренировке на ваше сердце ложится колоссальная нагрузка. И необходимость что-то делать с алкоголем после такого стресса сил вашей главной мышце не прибавит.

Я знаком с ярким примером: за год молодой парень, балуясь пивком после качалки, слег с сердечком. Вам оно надо?

Ошибка 7. Со штангой я справлюсь сам!

Ошибка, вроде маленькая, но настолько распространена среди новичков, что я решил остановить на ней свое внимание.

В основном от застенчивости многие новички, пришедшие в тренажерный зал, не хотят просить кого-то страховать на штанге, при жиме лежа и ряде других упражнений.

Этого делать нельзя ни в коем случае! За свою жизнь я снимал штангу с трех задыхающихся горе-спортсменов, и один раз (чего уж греха таить) ее снимали с меня. Было это очень давно, еще только когда начинал заниматься в тренажерке. Но навсегда запомнил ту минуту, когда в зале никого нет, штангу сбросить некуда, а сил держать ее остается все меньше. С тех пор мой инстинкт самосохранения раз и навсегда раздавил мою тогдашнюю застенчивость начинающего атлета!

Кроме техники безопасности, следует запомнить еще один важный аспект. Любое упражнение, если только это не разминка, надо делать до упора, до предела. Особенно базу, в которую жим лежа входит. Так что без посторонней помощи вы просто не дойдете до последнего раза, когда жмешь уже из последних сил и выкладываешься действительно на полную.

Ошибка 8. Секс напрямую мешает тренингу

Ошибка строится на том, что количество тестостерона в организме ограничено. Это еще одно веселое заблуждение, которое я встречал в своей жизни. Действительно, тестостерон – гормон мужской и, помимо роста мышц, отвечает еще и за потенцию. Так что можно предположить, что, не занимаясь сексом, мы сэкономим больше потенциала для тренажерного зала.

Но предположение ошибочно. Дело в том, что в организме есть такая штука как гормональный фон. Он поддерживается более-менее ровно и на заданном уровне. Если чего-то где-то убудет, то организм тут же восстановит свои запасы, задействовав резервы. А при хорошем питании, хорошем сне и просто здоровом образе жизни резервы будут.

Напротив, если сексом не заниматься, то общий уровень тестостерона пойдет на спад, за ненадобностью. А нам это совершенно не нужно. Вывод: занимайтесь сексом на здоровье!

Ошибка 9. Что бы понудеть, нужно мало кушать

Актуальный вопрос для людей брюшного типа, и на стадии сушки.

Сразу скажу, что голоданием вы ничего не добьетесь. Как только организму не хватает ресурсов, он тут же тормозит обмен веществ для экономии. Вы становитесь вялым, апатичным, подверженным болезням (иммунная система тоже требует ресурсы на содержание). Более того, пища, которую мы все же едим, норовит уйти в запас – мало ли что. Может впереди голод? То есть, получаем обратный процесс.

Нет, есть нужно. Просто есть обдуманно – низкокалорийную пищу. Например, клетчатку (овощи). И никаких шоколадок под подушкой! Организм теряется: вроде пища есть, а в брюшко откладывать нечего – все в работе!

Вообще, есть железный способ. Ровно на месяц исключаете из пищи весь сахар. Сможете?

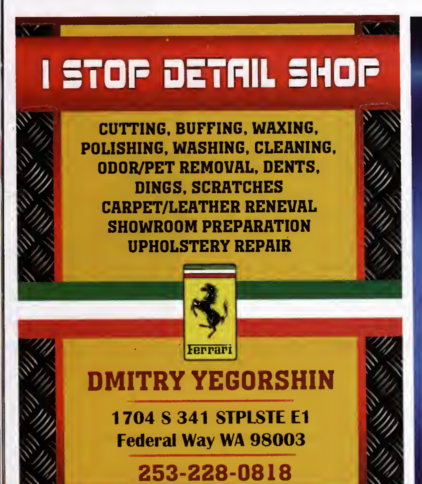
Кстати, не забудьте, что с потерей жировой массы, вы неизбежно теряете и мышечную. Равно как и силу.

Ошибка 10. За месяц стану Шварценеггером!

Эта частая ошибка среди новичков, которые за короткий срок занятий в тренажерном зале хотят увидеть на себе моментальный и довольно значительный прирост мышечной массы. А не получив того, чего они ожидали, говорят, что качалка – это ерунда, и бросают дальнейшие походы в тренажерный зал.

Бодибилдинг – спорт для терпеливых. В нем результаты приходят не на следующее утро. Однако, уже в первый год станут видны подвижки. Жди! Самое главное, чтобы был прогресс. Когда веса и масса тела хоть медленно, но верно растут – это главный признак того, что ты все делаешь правильно и двигаешься вперед.







FENIX INSURANCE

Auto • Home • Life
Business Owners Insurance
Business Auto • Bonds
Commercial Liability

Мы работаем с несколькими известными страховыми компаниями. Предоставим Вам самые лучшие цены и самые лучшие условия страхования

Irina Bobko
INSURANCE AGENT
Fenix Insurance Inc.
903 E. Street S.E. Auburn, WA 98002
Ph (253) 735-3355
Fax (253) 333-8291
irina@fenixinsurance.com



Еженедельные бесплатные семинары о приобретении недвижимости на выгодных условиях



- Государственные аукционы, позволяющие делать финансирование с минимальным down payment 3-3,5%, и минимальным interest rate 3-4%, цены на 20-30% ниже рыночной стоимости
- Foreclosure auction цены на 30-40% ниже рыночной. приобретение за 100% наличными. Предлагается финансирование с повышенным %.
- Дома конфискованные банками Short sale Продажа домов. Условия и преимущества этой продажи



Надя Дикафано

Тел. (206) 618-7577
Fax (425) 204-6015
nadiadcafango@gmail.com

10 фактов об орехах

Не все знают, что орехи входят в топ продуктов-антидепрессантов. Сегодня мы расскажем вам об уникальных свойствах орехов. О том, как с их помощью не только сохранить, но и улучшить своё здоровье.

ФУНДУК

Фундук был известен ещё в древние времена. Наши предки делали из него амулеты от нечистой силы и природных катаклизмов. Этот вид орехов содержит большое количество витаминов А и Е. Улучшает деятельность головного мозга. Лучше всего употреблять в сыром виде.

КЕШЬЮ

В рецептах индийской и азиатской кухни часто присутствуют орехи кешью. Их используют для приготовления первых и вторых блюд, закусок, соусов, десертов. Обладают свойством укреплять иммунитет, улучшать сердечную деятельность и даже успокаивать зубную боль. Всего двадцать орешков кешью в день и ваш организм получит суточную норму железа. Перед употреблением орехи необходимо обжарить, так как в сыром виде они безвкусны.

ФИСТАШКИ

Фисташки часто называют «улыбающимися орешками». Но, несмотря на их низкокалорийность и богатый минералами и витаминами состав, увлекаться особо ими не стоит. Суточная норма для взрослого человека всего пятнадцать орешков. Помогут при лечении болезней пищеварительного тракта, дыхательных путей, малокровии и желтухи, при токсикозе у беременных, повышают репродуктивную способность мужчин.

МИНДАЛЬ

Людям склонным к заболеваниям сердца врачи настоятельно рекомендуют съедать не менее 60 грамм миндаля в неделю. Миндаль богат фосфором, калием и железом. Часто используется в приготовлении десертов. В Испании считается элитным орехом. При покупке стоит обратить внимание на крупные орешки без повреждений.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

На Кавказе грецкий орех почитается как священное дерево. Там можно встретить деревья возрастом более четырёх веков. Плоды содержат большое количество незаменимых аминокислот, дубильных веществ и ценных минералов. Помогут при физическом истощении, малокровии, болезнях нервной системы, сердца и желудка. Регулярное применение защитит мужчин от полового бессилия.

КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

О полезных свойствах кедровых орешков писал ещё средневековый врач и учёный Авиценна. Современная наука только подтвердила выводы учёного. Орешки отличаются большим содержанием витаминов, макро- и микроэлементов при малом содержании клетчатки. Особенно полезны детям и пожилым. Людям склонным ожирению стоит ограничить потребление кедровых орехов.

БРАЗИЛЬСКИЙ ОРЕХ

Самым вкусным орехом по праву считается бразильский орех. Его используют как закуску, при приготовлении салатов и десертов. Всего два ореха в день и ваш организм получит суточную норму селена. Нехватка которого ведёт к преждевременному старению. Кроме этого орехи подарят вам заряд бодрости и энергии, красивую, чистую кожу и уменьшат риск сердечных и онкологических заболеваний.

КОКОС

Самые крупные орехи на Земле – кокосовые. Вес одного ореха может достигать четырёх килограмм. Кроме прекрасного вкуса и аромата, орехи содержат большое количество витаминов группы В, макро- и микроэлементов. Благотворно влияют на иммунитет, зрение, пищеварительную систему, работу щитовидной железы. Кокосовое молочко обладает омолаживающим эффектом.

ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ – АРАХИС

В мире насчитывается около 70 видов. Орехи являются прекрасным антиоксидантом. Улучшают зрение, слух и память. Используется не только как пищевой продукт, но и как сырьё в химической промышленности при изготовлении пластмассы, синтетических ниток и клея.

КАШТАНЫ

Любимое лакомство многих французов и итальянцев – каштаны. Во Франции даже есть праздник-день Каштана. В этот день по всей стране витает ароматный запах жареных каштанов, который идёт от жаровен, установленных прямо на улицах. Во всех кафе можно заказать вкусные блюда с добавлением каштанов. Это могут быть супы, суфле, салаты, выпечка и вкуснейшие десерты. Но в пищу пригодны не все виды, а только плоды каштана посевного. Содержат большое количество клетчатки, витаминов С и В. Диетологи настоятельно советуют вегетарианцам включать каштаны в свой рацион.

Если вы заботитесь о своем здоровье, то орехи должны быть в вашем рационе постоянно. Кушайте их и будьте здоровы!

Из-за переедания можно потерять память



Согласно последним исследованиям, ежедневное потребление более чем 2100-6000 калорий в день может удвоить риск потери памяти или вызвать умеренные когнитивные нарушения у людей от 70 лет и старше.

Умеренные когнитивные нарушения являются стадией между нормальной – возрастной – потерей памяти, и болезнью Альцгеймера. Ученым удалось установить, что чрезмерное употребление пищи связано с риском развития когнитивных нарушений (MCI) и может ухудшить качество жизни, пишет CNews.

В исследовании приняли участие 1233 человек в возрасте 70 и 89 лет не страдающие деменцией (приобретённое слабоумие). При этом у 163 человек были симптомы MCI. Участники регистрировали количество потребленных калорий в специальной пищевой анкете. Все участники были разделены на три группы, в зависимости от их ежедневного потребления калорий. Одна треть участников потребляла от 600 до 1526 калорий в день, вторая треть — между 1526 и 2143, третья — между 2143 и 6000 калорий в день.

В итоге выяснилось, что вероятность развития умеренных когнитивных нарушений более чем в два раза выше для тех людей, которые потребляют самое большое количество калорий, по сравнению с теми, что потребляют самое меньшее количество калорий. При этом для средней группы никаких существенных различий и повышенного риска развития MCI не наблюдалось. Результаты учитывают поправки на инсульт, диабет, уровень образования и другие факторы, которые могут повлиять на риск потери памяти.

Таким образом, вывод ученых прост – если хотите сохранить в старости здравый рассудок – не злоупотребляйте пищей и следите за количеством потребленных калорий. В противном случае возрастное ухудшение памяти может превратиться в серьезное умственное расстройство.

Американец изобрел напиток, который заменяет всю еду

Программист из США, который устал тратить свое время и энергию на приготовление пищи и ее поглощение, решил создать коктейль, который содержит все питательные вещества, необходимые для выживания.

Роб Райнхарт (Rob Rhinehart) – 24-летний мужчина из города Атланта разработал напиток «все в одном», который обеспечивает его полным набором витаминов и минералов.

Как утверждает сам изобретатель у напитка замечательный вкус, и за 6 недель он ему до сих пор не надоел. Кроме того, несмотря на содержание важных элементов сбалансированного питания, в нем всего треть калорий.

На создание коктейля Райнхарта вдохновил друг семьи, который попал в больницу после того, как сильно потерял вес и слишком ослаб, чтобы готовить еду. Кроме того, мужчина задался целью жить как можно более экономно, но оставаться здоровым.

«Я начал читать книги по биологии и стал задумываться о том, что возможно для наших клеток нет разницы, получаем ли мы питательные вещества из порошка или моркови».

Его напиток, который он назвал Soylent содержит витамины, минералы, аминокислоты, углеводы, жиры и другие важные составляющие.

В качестве жиров он использует оливковое масло и рыбий жир, а углеводов – олигосахариды, которые дольше усваиваются организмом, чем фруктоза и сахар, и дают более долгий заряд энергии. Кроме этого, в коктейль добавлены антиоксиданты и пробиотики.

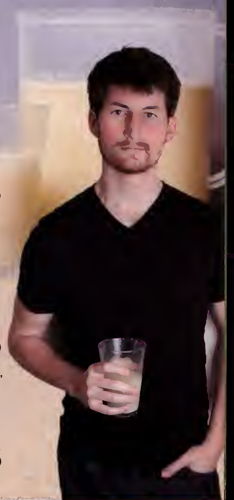
«Еда для меня — как досуг, как поход в кино, но я не хочу ходить в кино три раза в день», — объяснил Райнхарт.

Более того, такое решение помогает парню экономить несколько часов в день и сотни долларов в месяц. Если раньше не покупку продуктов у него уходило 220 долларов, а на еду вне дома около 250 долларов, то теперь он тратит в месяц не больше 50 долларов.

Более того, он утверждает, что ему легко похудеть, изменяя пропорции ингредиентов в напитке. Американец надеется, что его изобретение поможет с решением проблемы голода в мире.

Химический состав продукта: углеводы (200г), белки (50 г), жиры (65 г), натрий (2,4 г), калий (3,5 г), хлор (3.4g), клетчатка(5 г), кальций (1 г), железо (18 мг), йод (150 мкг), магний (400 мг), цинк (15 мг), селен (70 мкг),медь (2 мг), марганец (2 мг), хром (120 мкг), молибден (75 мкг), витамин А (5000 МЕ), витамин В6 (2 мг), витамин В12 (6 мкг), витамин С (60 мг), витамин D (400 МЕ) , витамин Е (30 МЕ),витамин К (80 мкг), тиамин (1,5 мг), рибофлавин (1,7 мг), никотиновая кислота (20 мг),фолиевая кислота (400 мкг), биотин (300 мкг), пантотеновая кислота (10 мг).

Плюс дополнительные несущественные ингредиенты: ликопин (500 мкг), омега-3 жирные кислоты (750 мг), женьшень (50 мкг), гинкго билоба (100 мкг), лютеин (500 мкг), альфа каротин (140 мкг), ванадий (100 мкг).





Кинг Джилетт – король бритвенных станков

Когда стали разрабатываться конструкции безопасных бритв, Кингу Джилетту пришла идея закрепить заточенную стальную тонкую полосочку в съемный держатель, а сам держатель крепить перпендикулярно к ручке. В случае затупления лезвия, оно могло было выкинуто и заменено на новое.

В течение шести лет Джилетт проводил бесконечное количество опытов, потратив на исследования свыше 25000 долларов. Прорывом в реализации его идеи стала встреча с Уильямом Никерсоном, который предложил специальную технологию по креплению и заточке стальной ленты. Кинг посчитал, что вот он – «звездный час». Дальше он занял у друзей 5000 для оформления патента и основания фирмы в Бостоне. Он намеревался «завалить» рынок безопасными лезвиями.

1903 год стал дебютным для бритв Кинга Джилетта. Но произошел досадный инцидент - членам европейских королевских фамилий захотелось вновь вернуться к ношению бород. За своими правителями потянулись и подданные. Как результат, в течение года фирма Кинга реализовала всего лишь полсотни бритвстанков и менее двух сотен лезвий.

Такие масштабы продаж никак не могли устроить Джилетта, и он вносит коррективу в рекламную компанию. Теперь потребителям предлагали станки для аккуратного подравнивания бород и усов. Это был просто гениальный шаг – через год было раскуплено более 90000 станков и 120000 лезвий.

Дальше больше - в период Первой Мировой войны по гигиеническим соображениям бороды снова вышли из моды. Фирме Кинга удалось получить заказ от военного ведомства США на снабжение действующей армии бритвенными станками. К 1917г. было реализовано миллион станков, а лезвий - 120 миллионов.

После окончания войны бывшие солдаты уже не сильно спешили к цирюльникам, у них уже была выработана привычка бриться самим. Каждого солдата Кинг мог смело считать своим потребителем! Джилетт наконец-то стал пожинать плоды своего изобретения.

Но в 1921г. его подстерегла серьезная неприятность – подошел срок действия эксклюзивного патента на его изобретение. Многие предприниматели уже рассчитывали, как они смогут составить конкуренцию Джилетту в производстве одноразовых бритв. Но не зря Кинг – это король! Он предпринял поистине неординарный выпад – фирма выбросила на рынок новую модель бритвы по стоимости всего1 доллар (что было в пять раз дешевле предыдущей). Потенциальным конкурентам ничего не осталось, как смириться – более дешевый товар никто предложить не мог.


WEDDINGS PARTIES EVENTS
LUX CAR
-A-S-T-A-N-A-
ART LIMO
1-14 PASSENGER CADILLAC
ARTEM (253) 886-6663
WWW.LIMO-ART.COM

Ученые создали белую клубнику «Pine berry»

Что такое Pineberry? Слово "pineberry" это слияние слов "ананас" и "клубника". Бледно-розовый или бледно-оранжевый цвет этого сорта, с красными семенами, помогает отличить ее от обычной клубники.



Пайнберри является гибридом дикой южноамериканской клубники Fragaria chiloensis, который произрастает в диком виде в некоторых районах Чили и североамериканской клубники Fragaria виргинский. Pineberry – результат скрещивания, а не генной инженерии, как уже утверждают некоторые. Есть, фактически, несколько различных типов белой клубники.

Группа голландских фермеров обнаружили, исходный материал во Франции. Они не находили и не спасали от вымирания pineberry в дебрях Чили, как утверждают некоторые.

После шести лет селекции и выращивания, сила растений и качество pineberry были усовершенствованы. Позже было принято решение начать выращивать их для коммерческого производства. Плоды pineberry очень ароматные и, как говорит большинство людей которые ее пробовали, имеют вкус напоминающий ананас, сохраняя текстуру и ощущение клубники. Pineberry или ананас клубника, новинка и прорыв в наше время.

В Европе пайнберри производится в очень небольших масштабах, так как это не выгодно из-за маленького размера и низкой прибыльности.

Первые попытки продаж были сделаны в Великобритании. По мере увеличения спроса увеличивалось и количество которое выращивали. Продажи длились около 2-х месяцев. Цена по которой продавались pineberry составляла $ 4.50 до $ 6.00 за 125 грамм (дороговато, не правда ли?).

В Чили, тоже, есть завод по производству pineberry. Их продукция называется Frutilla Chilena. Правда, она не выдерживает никакой критики, по сравнению с европейской pineberry. Чилийская – очень водянистая, резкая, недоспелая на вкус.

Стоит заметить, что в США pineberry в продажу так и не поступала. Сейчас продолжаются попытки увеличения плодов pineberry, чтобы сделать ее более привлекательной с точки зрения коммерции.



Что мы знаем о Фонтане Треви?

Многие видели знаменитые фильмы «Римские каникулы», «Сладкая жизнь», «Безумно влюбленный», где главные роли играют не менее знаменитые артисты – Марчелло Мастрояни и Анита Экберг, Грегори Пек и Одри Хепберн, Орнелла Мути и Адриано Челентано. И может быть, многие заметили, что во всех этих фильмах фигурирует фонтан Треви, который является главной достопримечательностью Рима.

Сам фонтан был возведен в 1732-1762 годах, при участии архитектора Николо Сальви. Стиль постройки относится к барокко. Фонтан присоединен к палаццо (дворцу) Поли, который принадлежал русской аристократке Зинаиде Волконской. Ранее на месте фонтана оканчивался водопровод Аква Вирго (вода Девы), построенный царем Агриппой, который жил в девятнадцатом году еще до нашей эры. Постройка фонтана продолжалась довольно длительное время, потому, как и размеры фонтана не маленькие. Его ширина составляет почти двадцать метров, а высота достигает 25,9 метров. Это самый большой фонтан в Риме, и немудрено, что он является обязательным местом посещения всеми туристами, которые обязательно бросают в воду монетки. Есть такая примета, касающаяся не только этого фонтана, что если хочешь вернуться в это место еще раз – нужно бросить в воду монету. Естественно, что все туристы, которых в Рим прибывает ежегодно не так уж и мало, бросают монетки в фонтан, потому что такое архитектурное произведение хочется видеть не раз. Но мэрия Рима очень даже довольна таким состоянием дел. Ведь за год они имеют хороший доход с фонтана - 700 000 евро.

Несмотря на большие размеры, фонтан впечатляет еще и изумительной архитектурой. Это настоящее произведение искусства талантливого архитектора. При первом взгляде кажется что площадь для фонтана несколько маловата, настолько он величествен и красив. К тому же прекрасным фоном для фонтана, только подчеркивающим его изумительную архитектуру и мастерское исполнение, служит фасад дворца Поли, выполненный также с архитектурным вкусом и великолепием.

Фонтан представляет собой композицию из морского бога на колеснице. Мифический бог морей Нептун (Океан) стоит на колеснице и управляет запряженными в нее морскими тритонами и коньками, сама колесница выполнена в виде морской раковины. Подставкой под колесницу служат подводные камни, среди которых можно увидеть притаившихся тритонов. Фонтан так располагается, что создается впечатление выезжающей колесницы непосредственно из дворцовой ниши.



ОТВЕТЫ НА СТРАНИЦЕ 45

1 "Визитная карточка" товара

2 Растения с огорода

3 Обращение к замужней итальянке

См. фото 1

Виконт, маркиз или барон

Место схватки дзюдоистов

Газетный павильончик

Эталонная взрывчатка

В ножнах у скифа

4 Экзамен с "угадыванием" ответов

См. фото 2

См. фото 3

Перелесок

Запах гниения

См. фото 4

Медяк в Древнем Риме

Опустившиеся люди

Искусство Лучано Паваротти

5 Крестьянская обувь

См. фото 5

Стольный град норвежцев

Литейная форма без дна

Документ языком братвы

Потуга пустого аэрозоля

... питания в компьютере

Зажигательная смесь в огнемёте

Светящийся круг, нимб

Речной "лифт" для судов

Когда яхта идёт на боковую

Сахарный ...

Сказочная квакушка

6 Фруктовая выжимка

Батюшка-француз

Камень млечной белизны

Досадная ошибка в диктанте

См. фото 6

"Музыка толстых"

Рабочая пятидневка

См. фото 7

Произведение для театра

Точка небесной сферы

Ею кожа дышит

Показуха самодеятельности

Кусочек разорванного слова

Что такое обшлаг?

"Собрат" Перуна и Велеса

См. фото 9

Зонтичная пряность

Поверхность под наклоном

7 Стоит под вешалкой в прихожей

Инертный газ

Кара, возмездие

Чувство человека

Персонаж с горящим сердцем

Пчелиные ячейки

Пятачковая часть свиньи

Сигнал о бедствии

Шёлк в рубчик

Правдивый рассказ

Снег, что ветром надуло

Напряжение до посинения

Куча, наметённая пургой

8 Восточная кожаная "фляга"

Цыплячье лакомство

Индийский князь

Сокол-рыболов

Вытянутый холм

Буква "Ы" (устар.)

Продажа продукции

Упрёк во взгляде

Лепёшка с творогом

См. фото 9

См. фото 10

См. фото 11

Бич для упрямого стада

См. фото 12

9 Зубной протез

"Каюта" в поезде

10 Низ помещения

11 То, что повыше колена

12 Испарина

Шапочка папы римского

Боковая улица в деревне

Ополчение, войско



Копье Лонгина

Копье Лонгина относят к одному из наиболее могущественных атрибутов власти. По христианской традиции, именно этим копьём был нанесен последний удар распятому Христу римским центурионом Гай Кассий Лонгином. Большая часть историков и теологов сходны во мнении, что хранится это таинственное орудие – «копье судьбы», в Армении в г.Эчмиадзине, в который оно попало вместе с приходом христианства в III в н.э.

Настоятель храма, в котором хранится реликвия, рассказал, что с благословления Католикоса, копье это в качестве святыни и чудотворного предмета, вывозили в разные местности и исцеляли с его помощью больных. Исторические хроники же, говорят о том, что на рубеже XVIII-XIX вв. копье вывозили в соседнюю Грузию с целью изгнания чумы.

Ежедневно храм посещают люди. Один из прихожан, рассказал, что несколько лет назад, когда врачи выявили у него неоперабельный рак, они посоветовали ему надеяться на чудо. Он направился в храм и обратился к копью за помощью. Долгие дни больной молился перед копьем и просил Господа помочь ему - и чудо случилось. В один из дней, он почувствовал, что воздух вокруг стал настолько плотным, что ему стало тяжело дышать, и он упал обессиленный. После этого, он пролежал в лихорадке несколько дней. Болезнь отступила.

Примечательно, но такое же описание собственных ощущений от встречи с чудодейственным копьем рассказал Адольф Шикльгрубер, известный всему миру как Адольф Гитлер, страшнейший тиран за всю историю человечества.

Артефакт стал истиной манией Гитлера. Историки схожи во мнении, что именно стремление заполучить копье, побудило германских национал-социалистов в 1938 году напасть на Австрию, где, по их мнению, и хранилась реликвия. Гитлер был уверен, чтобы завладеть чудодейственной силой копья, его нельзя купить, его необходимо обязательно захватить.

После победы над Австрией, невзрачный заика-ефрейтор, приобрел свой дар красноречия. Но несмотря на всю свою веру в то, что он добыл, наконец, атрибут абсолютной власти и могущества, его власть продлилась не долго, всего 12 лет, а все потому, что в руках у него оказалась всего лишь музейная копия.

Зарплата вождей и генсеков СССР

С конца 1917 года Ленин установил себе оклад равный сумме заработка не квалифицированного работника в Москве, а именно 500 рублей. Примечательно, что премии и другие «лишние» доходы были строго настрого запрещены.

Ученик и продолжатель дела Ленина генсек Сталин поначалу довольствовался 225 рублями. После бесшумного упразднения партмаксимума стал получать 1 200 (Для сравнения, средняя заработная плата того времени составляла не более 1100 рублей), а с 1947 года, после денежной реформы, десять тысяч (это примерно в двадцать раз выше среднего показателя по СССР).

Иосиф Виссарионович жил в мире, в котором деньги не существовали. Он сам не получал авторских отчислений за издание своих сочинений (а это сотни миллионов экземпляров на всех языках мира) и не разрешал членам ЦК и народным комиссарам класть себе в карман гонорары за "партийные" публикации. С 1939 года из отчужденного гонорарного фонда высшей номенклатуры стали выплачивать Сталинскую премию (всего ее получили около пяти тысяч лауреатов).

А вот Хрущев был совсем нескромным, его заработная плата составляла чуть меньше 800 рублей. Интересно, что это более, чем в 9 раз превышало заработную плату среднестатистического гражданина советского союза.

Интересный факт: заработная плата у Брежнева была не очень большой, однако, в середине 1973 года он сам себе присудил Ленинскую Международную премию, за что получил 25 тысяч рублей! Начиная с конца 1979 года Брежнев постоянно получал крупные гонорары за то, что книги «Малая Земля», «Целины» и «Возрождение» постоянно переиздавались.

Самым находчивым был Андропов. Он хоть и вернул нескромную зарплату Хрущева в 800 рублей, но не остановился на достигнутом! Ему понравилась идея гонораров Брежнева и при его ставке в 800 рублей, за февраль 1984 года, чистый доход Андропова составил 8 тысяч 800 рублей.

По суммах указанных в партийном билете Черненко получал от 1250 рублей до 1720 рублей. Однако у него была не очень хорошая привычка утаивать от партии свой реальный доход. При проведенных исследованиях выяснилось, что у него часто встречаются гонорары от политического издания. Минимальная сумма такого утаенного гонорара составила 4450 рублей.

После долгого перерыва появился скромный вождь, средняя зарплата которого составляла примерный средний доход советского гражданина того времени. Имя этому человеку Горбачев. Его заработная плата составляла всего 500 рублей, однако, в 1990 году, когда Горбачев сумел объединить должности президента и генерального секретаря, его оклад поднялся до 3 тысяч рублей, а это в несколько раз превысило средний доход жителя страны.

Ельцин тоже не рвался за деньгами и получал весьма скромную заработную плату. Но в 1999 году, практически перед уходом, его заработная плата резко поднялась до 15 тысяч рублей.



Интересные факты о 25 кадре

Впервые этот термин употребили в середине минувшего столетия в США и относился он к кино. В 1957 году американкий исследователь и бизнесмен Джеймс Вайкери опубликовал данные о том, что провёл в кинотеатрах Нью-Джерси эксперимент: пленку продвигали чуть быстрее - 25 кадров в секунду, причем на 24 из них был снят фильм, а на 25-м - реклама попкорна и кока-колы. Видеть эту рекламу люди не могли, поскольку зрительное восприятие имеет ряд ограничений, в том числе временных. Продажа кока-колы в буфете кинотеатра, по заявлению Вайкэри, повысилась на 17 %, а поп-корна — на 50 %. Затем Джеймс Вайкэри запатентовал новую технологию влияния на подсознание и открыл компанию по сублиминальной рекламе в фильмах.

Сообщения в СМИ привлекли внимание учёных, рекламных агентов и правительственных работников к методике Вайкери, которые поробовали повторить этот эксперимент. Так в 1958 году рекламное агентство Canadian Broadcasting Corporation во время популярной телепередачи «Close-Up» транслировало вставки с текстом «Звони прямо сейчас!», но количество звонков от этого не увеличилось.

Интересно, что уже в 1958 году наличие психологического эффекта 25 кадра было официально опровергнуто Американской психологической ассоциацией. А в 1962 сам Джеймс Вайкери признал, что эксперименты, подтверждающие воздействие, были сфабрикованы. В действительности 25-й кадр скрытым не является: каждый кадр отмечается глазом наблюдателя, но из-за инертности зрения сливается с подобными и не выделяется человеком. Однако благодаря этому же эффекту заметить «лишний» рекламный кадр не составляет труда. Можно даже прочитать короткое слово, если оно набрано крупным шрифтом и знакомо зрителю — в этом легко самостоятельно убедиться, используя домашний компьютер и программу видеомонтажа (при этом частоту кадров можно поставить значительно выше стандартных 25 кадров/сек, но всё равно уже далеко не «25-й» кадр будет бросаться в глаза.

Московский ВНИИТР разработал прибор, выявляющий, среди прочего, «постороннюю и несанкционированную информацию» в телевизионном сигнале.

В российском законодательстве использование 25-го кадра, равно как и других методов скрытой рекламы, запрещено, однако некоторые телекомпании несколько раз были уличены в использовании 25-го кадра.

Во время предвыборной кампании в 2000 году в США, в рекламном ролике республиканцев в поддержку Буша был использован 25-й кадр, который содержал в себе скрытый текст: «Крысы. План Гора — выбор бюрократов!»

Несмотря на официальное признание неэффективности метода существует множество программ для изучения английского языка, лечения различных заболеваний (например, алкоголизма) и похудения с помощью 25-го кадра.

04

03



Когда и как у русских людей появились ОТЧЕСТВА?

Называть по имени-отчеству принято не во всех странах. Например, англичане, французы, немцы и многие другие народы спокойно обходятся без отчеств. А есть народы, у которых к имени сына прибавляется не только имя отца, но и имя деда и прадеда.

В России отчества приняты с давних пор и записываются в документы сразу же при регистрации новорожденных. Считается, что обращение по имени-отчеству показывает уважительное отношение к человеку. Желая узнать отчество, человека могут спросить, как это было принято в старину: «Как Вас звать-величать?». Слово «величать» относится именно к отчеству и означает в русском языке «возносить, превозносить, чествовать».

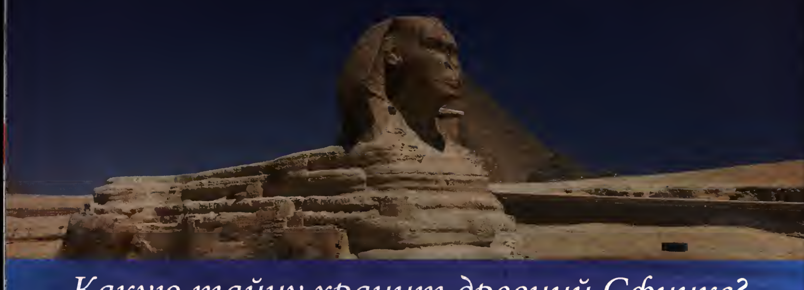
Отчества в России возникли еще в глубокой древности. Уже в 945 году в списках русских послов историки обнаружили не только имена, но и отчества. Правда, писались они тогда по-другому: например, Глеб сын Владимира, Василий сын Петра и т.д.

Древнерусских князей величали не только по отцу, но упоминали также деда и прадеда, и даже прапрадеда. Древностью рода гордились: чем древнее был род, тем значительнее человек выглядел в глазах окружающих, да и сам себя уважал больше. Например, киевского князя Владимира называли: князь Владимир сын Святослава, внук Всеволода, правнук Олега, праправнук Святослава, прапраправнук Ярослава, пращур великого Владимира. Хотя в устной речи отчества древних людей звучали похоже на современное произношение, например, Владимир Святославич.

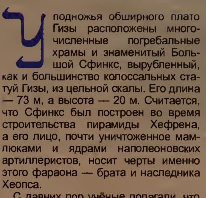
В неофициальных разговорах между хорошо знакомыми людьми издавна было принято и до наших дней сохранилось уважительное обращение к человеку только по отчеству, без имени: Петрович, Андреич, Глебыч и т.д.

В основном отчества у людей образуются от имени отца. Это связано с традицией, бытовавшей в далекой старине, когда отец был единственным кормильцем и главой семьи. Однако бывали случаи образования отчества и от имени матери: Павел Настасьич, Иван Ефросиньевич. Нередко такие отчества по матери переходили в фамилии.

В настоящее время все отчества образуются только от имени отца. Но как раньше, так и теперь человека начинают называть по отчеству только тогда, когда он повзрослеет. Маленьких детей и подростков называют только по имени.



Какую тайну хранит древний Сфинкс?



У подножья обширного плато Гизы расположены многочисленные погребальные храмы и знаменитый Большой Сфинкс, вырубленный, как и большинство колоссальных статуй Гизы, из цельной скалы. Его длина — 73 м, а высота — 20 м. Считается, что Сфинкс был построен во время строительства пирамиды Хефрена, а его лицо, почти уничтоженное мамлюками и ядрами наполеоновских артиллеристов, носит черты именно этого фараона — брата и наследника Хеопса.



С давних пор учёные полагали, что Сфинкс – современник пирамид. Но вот что странно – в древних папирусах, относящихся к эпохе постройки великих пирамид, о нём нет ни слова. Иероглифы донесли до нас имена строителей пирамид, архитекторв, создавших посмертные храмы фараонов, но авторы Сфинкса неизвестны. Он вообще не упоминается в документах, относящихся к тому времени.

Лишь спустя четыре века после постройки великих пирамид появляются тексты, упоминающие этот памятник. Его называют «шепес анх», что означает «живой образ». Объяснения этому названию учёные не нашли.

Образ загадочного Сфинкса попал в греческую мифологию, вошёл во множество сказок, преданий и легенд. Правда, в несколько трансформированном виде. Первоначально египетский Сфинкс ещё сохранял черты льва с головой мужчины. Он бродил по дорогам близ Парнаса и пожирал прохожих. Но в более поздних сказаниях мы встречаем его уже в образе крылатого чудовища с головой женщины. Обитала эта крылатая львица, именуемая Сфинго, близ Фив и душила проходящих путников, которые не могли разгадать её загадки.

Но вернёмся в Египет. Изучая записки Геродота об этой стране, нельзя не удивиться. Отец истории в 445 году до н.э. поведал нам обо всём, «что видел и слышал в Египте». В своей «Истории» он перечислил малейшие детали великих пирамид, назвав их первыми чудесами света, поведав в течение какого времени воздвигались гигантские мавзолеи, сколько рабов трудилось на их строительстве. Он сообщил даже такие малейшие подробности, как количество доставляемого рабам чеснока, лепёшек, редьки. В то же время великий историк ни словом не обмолвился о Сфинксе.

Загадка становится ещё более таинственной, если вспомнить, что слуги фараонов подробно расписывали все расходы, связанные со строительством пирамид и различных построек. Учитывали вес и количество камней, длину дорог, по которым их доставляли. Но ни одного документа, относящегося к возведению Сфинкса, археологи не нашли.

Разгадку мы находим в труде римского писателя и учёного Плиния Старшего. В своей «Естественной Истории» он сообщает нам, что в его время Сфинкс в очередной раз был очищен от песков, нанесённых с Запада из пустыни. Сколько же было таких «откапываний» ? Получается, что Геродот не увидел Сфинкса, так как тот находится под слоем песка.

Исследовав скульптуру, учёные пришли к выводу, что она действительно время от времени скрывалась под слоем песка, несшегося из жаркой Ливии. Раньше не умели возводить на его пути лесные полосы, и Сфинкса, по-видимому, периодически приходилось откапывать.

Это подтверждает найденная в прошлом веке в Египте стела, на которой был обнаружен текст, составленный в XV веке до н.э. при правлении Тутмоса I. Древние письмена сообщают, что фараону во сне было знамение6 если он очистит Сфинкса от песка, то царствование его будет долгим и благополучным. Скульптуру откопали, потратив, правда, на это почти год.

В последнее время учёные-археологи получили сведения, что Сфинкса откапывали из песка при воцарении династии Птолемеев в Египте, затем – при римских императорах и арабских правителях. И в наши дни после продолжительных песчаных бурь памятник приходится очищать, хотя песка сейчас значительно меньше, чем раньше.

Время пощадило этот великий памятник древней истории, но люди отнеслись к нему гораздо менее почтительно. Один египетский правитель приказал отбить нос у Сфинкса. В начале XVIII века лицо гиганта обстреляли из пушки, а солдаты Наполеона палил ему в глаза из ружей. Англичане отбили каменную бороду и увезли её в Британский музей.

В наши дни едкий дым каирских заводов и выхлопы автомобилей разрушают камни. В 1988 году от шеи Сфинкса откололась и упала огромная глыба весом 350 килограммов. Аварийное состояние скульптуры вызвало беспокойство у ЮНЕСКО. Начался ремонт, который вызвал новый интерес к загадкам Сфинкса и возможность заново исследовать грандиозную скульптуру. Открытия не заставили себя ждать. Японские археологи во главе с профессором Йошимура при помощи специальных приборов просветили сначала массив пирамиды Хеопса, а затем исследовали камни Сфинкса. Вывод был поразительным: камни скульптуры древнее блоков пирамиды. Второй сенсацией было обнаружение под левой лапой каменного льва узкого тоннеля, ведущего в сторону пирамиды Хеопса.

Вскоре древнего льва посетили гидрологи. И снова сенсация: на Сфинксе были обнаружены следы эрозии от большого потока воды, которая двигалась с севера на юг. Это был не разлив Нила, а библейская катастрофа, произошедшая около восьми-двенадцати тысячи лет до нашей эры.

Французские археологи сделали любопытные замечание: датировка египетского потока совпадает с датой гибели легендарной Атлантиды!



Там, где Нильская долина сменяется Ливийской пустыней, где на смену зеленым полям и рощам из финиковых пальм приходят раскаленные пески, видны очертания удивительных треугольников, похожих на горы. Их цепочка тянется на десятки километров от Каира до Фаюмского оазиса. Но правильность формы каждой из них заставляет понять, что как ни искусна бывает природа в создании своих чудес, эти строения - творение рук человеческих.

Египетские пирамиды

Всего в Египте около сотни пирамид – больших и маленьких, ступенчатых и идеально гладких. Они расположены по берегам Нила неподалеку от древней столицы страны, в эпоху Древнего царства носящей название Мемфис. Но самые известные пирамиды Египта находятся на кромке пустынного плато Гиза на окраине Каира. Крупнейшая из них – пирамида Хеопса, второго фараона IV династии. Она и по сей день остается самым большим архитектурным творением рук человеческих.

Основание пирамиды Хеопса представляет собой квадрат со стороной 227,5 метров. Высота сооружения при строительстве была 146,6 метров, но в настоящее время пирамида на 9 метров ниже: верхние камни упали во время землетрясений. Четыре грани ориентированы по сторонам света, а угол наклона их к основанию равен 51о52'. С северной стороны находится вход.

Когда ученые наносили на карту положения пирамиды Хеопса, обнаружилось, что диагональ пирамиды дает абсолютно точное ее направление по меридиану, причем точность этого направления на теоретический северный полюс достигает 4 минуты 30 секунд. Получается, что конструктором пирамиды была достигнута точность большая, чем та, которая была соблюдена при постройке парижской обсерватории. Меридиан, проходящий через пирамиду Хеопса, делит на две равные части поверхность моря и суши, считая Америку и Тихий океан, а широта, проходящая через центр пирамиды, делит весь земной шар на две равные части по количеству суши и воды. Таким образом, еще древние египтяне знали точное соотношение поверхности всех материков и не случайно выбрали устье Нила для постройки этих великих сооружений. Внутри пирамиды Хеопса нет ни надписей, ни украшений. Там находятся три погребальные камеры. Стены усыпальницы фараона отделаны гранитными плитами, саркофаг из красного гранита пуст. Ни мумия фараона, ни погребальная утварь найдены не были. Существует предположение, что пирамида была разграблена еще в глубокой древности.

Вторая по величине пирамида Гизы, построенная на 40 лет позже первой, принадлежит фараону Хефрену. Сторона квадратного основания пирамиды - 215 метров, высота - 136 метров. Впрочем, в древности, как и пирамида Хеопса, она была на 9 метров выше. Угол наклона острее, чем у первой пирамиды: 53о8'. Возле вершины еще сохранилась белая базальтовая облицовка.

Третья великая пирамида Гизы имеет название пирамиды Микерина. Ее строительство было закончено в 2505 году до н.э. Пирамида значительно меньше двух других: сторона ее основания составляет 108 метров, первоначальная высота - 66,5 метров (сегодня - 62 м), угол наклона - 51о , внутри - единственная погребальная камера.

Еще в древности эти удивительные искусственные горы поражали путешественников своим величием, строгостью и точностью форм, а также тайнами и легендами, окружающими эти гробницы древних египетских царей. Долгое время считалось, что пирамиды сооружены из огромных каменных плит, вырезанных из цельной скалы, идеально обработанных и подогнанных друг к другу. До сих пор остается загадкой, как эти плиты перемещались на место строительства и поднимались одна на другую. Даже при наличии современной техники сделать это было бы весьма проблематично. Однако относительно недавно появилась новая интересная сенсационная теория об искусственном происхождении материала, из которого изготовлены Египетские пирамиды. По утверждениям некоторых ученых, при ближайшем рассмотрении и изучении «каменных» плит оказалось, что сделаны они фактически из бетона, а точнее, из его прототипа.

Каменная порода измельчалась, смешивалась с тщательно высушенной и растертой мягкой породой и водой, в результате чего получался раствор, с натуральным заполнителем, который заливали в деревянную опалубку. Таким образом, поэтапно, шаг за шагом, отливались огромные глыбы правильной формы. Эта теория объясняет идеальность подгонки плит, а разделение их известковым раствором помогает понять, почему за столь длительное время не появились трещины, неизбежные при использовании натурального камня в качестве материала для постройки.

Эту теорию можно было бы считать лишь одной из многих, так до конца и не объясняющих технологию создания столь массивных и величественных сооружений. Изучение обломка блока пирамиды Хеопса показало, что поверхность его покрыта мелкой сеткой. Вероятно, это след от циновки, служащей прослойкой между деревянной опалубкой и бетоном. О том же, что было на самом деле, знают только создатели этих величественных сооружений да их соотечественники.

Сейчас пирамиды – визитная карточка и главная достопримечательность Египта. Каждый вечер у их подножия проходит красочное представление «Звук и свет». Мощные прожектора выхватывают из темноты то одну из великих пирамид, то весь некрополь. Наслаждаясь этим великолепным зрелищем, зрители слушают увлекательный рассказ о Древнем Египте, об истории строительства гробниц фараонов. Возможно, тайна Египетских пирамид будет открыта уже совсем скоро, а пока их величие и совершенство форм не могут не вызывать восхищение искусством древних строителей этой загадочной страны.

10 причин целоваться



Поцелуй - очень важная и интимная часть общения между полами. Но то, что нравится в поцелуе мужчине, может быть неприятным для женщины.

Согласно результатам нового исследования, женщины предпочитают долгие поцелуи, а мужчины - влажные. Американские психологи говорят, что поцелуй является не столько слиянием душ, сколько проявлением индивидуальности. Существует 10 причин, которые поощряют поцелуи.

Поцелуй для романтика

Немецкие ученые доказали, что поцелуй благотворно воздействует на настроение человека. В Берлинском университете установили, что 20-секундный утренний поцелуй создает романтический настрой на весь день. Педантичным немцам хочется верить.

Поцелуй и похудение

Невинный поцелуй в щеку сжигает пять калорий. Во время страстного поцелуя вы можете сжечь до 30 калорий. Бросайте утомительные диеты и начинайте целоваться!

Поцелуй иммунитета

Любители целоваться реже обращаются к врачам. Это связано с тем, что во время поцелуя в нашем организме вырабатываются нейропептиды, именно они уничтожают болезнетворные бактерии и различные вирусы. Целуйтесь и укрепляйте иммунитет.

Поцелуй адреналина

Страстный поцелуй вызывает в мозгу те же химические реакции, что прыжки с парашютом или стрельба из пистолета. В результате поцелуя в крови повышается уровень адреналина, и это способствует физической и умственной активности. Занимайтесь любовью, а не войной!

Поцелуй от боли

Поцелуи любимого человека могут действовать как болеутоляющее, которое в 200 раз сильнее морфия. Поэтому, если у вас болит голова, просто попросите вашего мужчину поцеловать вас.

Поцелуй молчания

Лучшее средство уйти от ответа или заставить «замолчать» своего мужчину - это поцелуй. При помощи поцелуев можно избежать ссоры и неприятных объяснений.

Семейный поцелуй

Как утверждает статистика, 40% семейных пар считают французский поцелуй одним из главных проявлений любви. Психологи, в свою очередь, уверяют, что «глубокий» поцелуй - это определенный эмоциональный всплеск, который является лучшей профилактикой разводов.

Оргазм от поцелуя

94% женщин получает сексуальное удовольствие от поцелуев. А некоторые даже достигают оргазма с их помощью. Этот феномен встречается примерно у 1-2% представительниц слабого пола. И даже если вы не относитесь к их числу, целуйтесь и наслаждайтесь процессом.

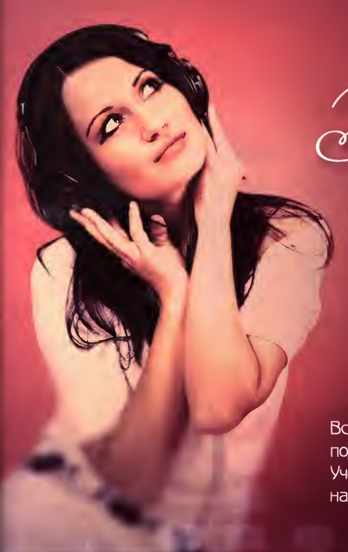
Сердечные поцелуи

Поцелуй - отличная тренировка для сердечнососудистой системы человека. Именно во время поцелуя у человека заметно учащается пульс - до 150–180 ударов в минуту у женщин и до 110–120 ударов у мужчин. Поэтому поцелуи способствуют предотвращению такого заболевания, как вегетативно-сосудистая дистония, и нарушений, связанных с циркуляцией крови в организме человека.

Поцелуи от стресса

Американский психолог Эрик Берн утверждает, что поцелуи - это важный ритуал в жизни любого человека. По его мнению, поцелуй любимого человека - лучшее средство от стресса и депрессии.

К такому же выводу пришел и знаменитый профессор Уолтер Тоумен. Он всю свою жизнь посвятил борьбе с эмоциональным перенапряжением. Тоумен даже создал специальный курс под названием антистресс. И в нем немаловажную роль играет практика поцелуя.



Влияние музыки на человека

Все мы прекрасно знаем о том, что музыка способна поднять настроение, разбудить или наоборот усыпить. Учёные доказали, что влияние музыки на человека намного больше, чем мы могли бы себе представить.

Наверное, у каждого из нас есть любимые музыкальные композиции для прослушивания в разные периоды жизни, под разное настроение. Восприятие различных стилей музыки у каждого своё: кто-то любит засыпать под классику, а для кого-то необходимо услышать аккорды тяжёлого рока, чтобы проснуться. Тем не менее, наукой были установлены определённые закономерности влияния различной музыки на психическое и физическое состояние человека.

Различные стили музыки способны оказывать различное воздействие на эмоциональное и даже физическое здоровье человека. Влияние музыки на человека обусловлено прежде всего его психоэмоциональным состоянием. Если музыка гармонирует с этим состоянием, то она способна оказать положительное влияние. Если же гармонии нет, то влияние музыки на человека будет крайне негативным.

Кроме того, фактором восприятия музыки является также и национально-культурная принадлежность. Например, европеец не всегда будет чувствовать себя комфортно, слушая восточные мотивы, а длительное воздействие подобной музыки может вызвать у него сильное психическое расстройство. В то время как жителям Азии вряд ли придётся по душе западная музыка.

И всё же благотворное влияние музыки на человека уже доказано. Специалисты утверждают, что имеет значение не только стиль музыки, ритм и тональность, а и то, на каком музыкальном инструменте было исполнено произведение. Звучание каждого музыкального инструмента оказывает влияние на определённую систему организма человека.

Так, игра на фортепиано помогает гармонизировать психику, нормализует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу. Звуки органа стимулируют мозговую деятельность, способствуют нормализации энергетических потоков в позвоночнике.

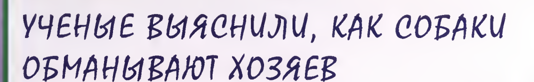
Струнные инструменты: гитара, арфа, скрипка, виолончель — нормализуют работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, звучание этой группы инструментов вызывают у человека сострадание, готовность к самопожертвованию.

Духовые инструменты способствуют работе дыхательной системы, очищают лёгкие и бронхи. Благотворно влияют на кровообращение. Ударные инструменты, в свою очередь, помогают восстановить ритм сердца, лечат печень и кровеносную систему.

Любая музыка снимает мышечное напряжение и повышает подвижность. Способствует более чёткому и конкретному восприятию информации. Изучая влияние музыки на человека, учёные установили чудодейственный эффект многих классических произведений. Особенно огромное количество разговоров ведётся вокруг творений таких гениев как Моцарт, Вивальди, Григ, Бетховен, Шуберт, Шуман, Чайковский и Дебюсси. Считается, что музыка Моцарта активизирует мозговую деятельность и способствуют быстрому усваиванию информации. Снять головную боль помогут «Фиделио» Бетховена, Полонез Огинского и «Венгерская рапсодия» Листа. Лучшим лекарством от бессонницы можно считать пьесы Чайковского, Грига и Сибелиуса. Регулярное прослушивание произведений из цикла «Времена года» Вивальди улучшает память.

Кроме того, классическая музыка — лучшее лекарство при ревматизме. Проведя ряд экспериментов, учёные доказали, что больные, которые слушали музыку, выздоравливали в два раза быстрее, чем те, кто классику не слушал. Положительное влияние музыки на человека оказывают и народные композиции. Этническая музыка помогает расслабиться и успокоиться. Возвращая человека к его историческим корням, народная музыка способствует открытию энергетических центров и нормализации жизненных потоков. Очищает пространство от негативного воздействия, насыщает энергией биополе человека.

Чтобы определить, какое влияние оказывает музыка именно на Вас, попробуйте во время прослушивания разных стилей музыки прислушаться к себе, понять какие ощущения и эмоции вызывает у вас данное музыкальное произведение.



Ученые выяснили, как собаки обманывают хозяев

Новое исследование обнаружило странную закономерность: собаки склонны воровать еду, когда они уверены, что хозяева этого не видят. Это означает, что они способны понять работу человеческого зрения.

На протяжении многих лет любители собак уверяли, что их питомцы умны и понимают их с полуслова и полувзгляда. Однако это никак не подтверждалось наукой. Теперь же эксперты обнаружили, что когда хозяин говорит собаке не брать еду, то пес сделает это только в темном помещении.

Это доказывает, что собаки принимают во внимание тот факт, что люди плохо видят в темноте, передает Раут.

Ученые из Университета Портсмута считают, что их выводы могут принести пользу при работе с такими группами собак, как полицейские, служебные и поводыри для слепых людей. Новое исследование доказывает, что у этих животных есть навыки гибкого ума, хотя и несовершенные. Ранее считалось, что такой особенностью наделены только люди.

В исследовании приняли участие 84 мужчин и женщин, хозяева собак в возрасте года и старше. Эксперимент проводился в помещении при разных уровнях освещенности.

Собаки должны были быть в одинаковой степени голодны и заинтересованы в приеме пищи. При этом каждый хозяин запрещал собаке брать еду.

Обнаружилось, что в темном помещении собаки таскали еду с большей вероятностью и быстрее по скорости, нежели в освещенной комнате. То есть выбирали момент, когда хозяин не мог их увидеть.

Неизвестно, насколько хорошо собаки ориентируются в темноте, но однозначно то, что они различают свет и тьму.

САМАЯ ОРИГИНАЛЬНАЯ НАГРАДА УЧЕНОМУ

Все мы знаем, что ученые, которые достигли определенных успехов в определенных же сферах, получают признание, награды и ценные подарки. Конечно, так случается не всегда, но по большей части это так. Вероятно, одной из самых престижных научных премий является Нобелевская премия.

Ученый, получивший премию, награждается 3 миллионами долларов. Кроме того, обычно ученый еще получает и подарки от признательных поклонников и компаний. Знаете, какой наиболее оригинальный подарок получил ученый? Пивной трубопровод.

Этим ученым был Нильс Бор, который за свою долгую жизнь совершил множество научных открытий и прорывов. Прежде всего, признание ученый получил из-за работ по микрочастицам и квантовой механике. По этой же тематике ученый получил Нобелевскую премию. Надо заметить, что Нильс Бор – датчанин, и многие подданные этой страны поспешили одарить лауреата Нобелевской премии.

Вероятно, самый оригинальный подарок был сделан ученому компанией Carlsberg, которая провела целый трубопровод пива от своей пивоварни до дома ученого. Этот трубопровод работал всегда, без всяких перерывов и бесплатно, само собой.

Стоит отметить, что ученый не отказался от подобного подарка, хотя перед этим отказывался от некоторых других подарков и подношений. Все же перед подобным "ценным призом" устоять действительно очень сложно, согласитесь.





Фестиваль шоколада в Перудже!



Каждый год в итальянском городке Перуджа проходит самый сладкий фестиваль. В течение недели здесь можно увидеть и попробовать самые разнообразные сорта и виды шоколада. Фестиваль шоколада в этом городе проводится как раз потому, что именно здесь находится самое большое предприятие по изготовлению шоколада в Италии - компания <Perugina>, которая первая в мире стала выпускать шоколадные конфеты с секретом под названием <Baci>, что переводится, как «поцелуй». А секрет заключался в том, в середине конфеты находилось пожелание для того, кто ел конфету. 19октября этого года в Перуджу прибудут шоколадных дел мастера со всех уголков Европы. Помимо того, что дегустировать шоколадные изделия станет возможным на каждом углу, в городе воздвигнут целое шоколадное королевство с замками и крепостями, статуями и скульптурами в человеческий рост, где материалом будет, конечно же, шоколад. В Перудже соберут все, что только производится с употреблением шоколада, и вряд ли какой человек откажется попробовать хотя бы несколько образцов шоколадной продукции. Тут можно увидеть шоколад с мятой и перцем, с ягодами и фруктами, с орехами и коньяком, игрушки, изготовленные из шоколада, целые картины с использованием шоколада разных цветов, знаменитые итальянские спагетти и пицца также будут сделаны из шоколада, а разнообразие шоколадных сыров потрясает воображение.

Кроме того, что шоколад является сладкой и полезной продукцией, которую употребляют в пищу, его стали использовать и в качестве косметических средств по уходу за кожей. Кремы, гели, шампуни, и даже духи все это сделано на основе какао-бобов и с использованием масла какао. Шоколадный фестиваль предлагает не только поедание и дегустирование этой вкусной продукции. В эти дни проводятся бесчисленные всевозможные конкурсы среди кондитеров и кулинаров. Свои шедевры они творят прямо на глазах восторженных зрителей. Завершается каждый день фестиваля обязательным красивым фейерверком. Помимо развлекательной части фестиваля есть и вполне серьезная, которая предполагает проведение мастер – классов, тренингов и семинаров для мастеров шоколадного дела. Именно в Перудже, на одном из ежегодных фестивалей изготовили шоколадную плитку весом в шесть тонн. Этот рекорд шоколадной индустрии был занесен в книгу рекордов Гиннеса.

Необычные достижения животных



10 место: Африканская рыба-соня охотится, притворяясь мертвой. Она лежит на песке и выделяет специфический запах который привлекает мелких падальщиков. Разумеется, когда они подплывают поближе, соня немедленно их ест.



9 место: Промысловые рыбы, которые обитают в районах оживленных морских магистралей, представьте себе, они научились по шуму двигателя отличать рыболовные суда от пассажирских. Если судно рыболовное – рыба уходит на глубину, а если пассажирское – продолжает кормиться на поверхности.



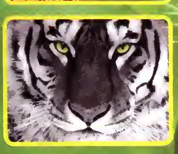
8 место: Голуби могут распознавать различные геометрические фигуры, в том числе и ориентированные зеркально. Причем, в некоторых случаях, как показали тесты, птицы делают это гораздо более эффективно, чем люди.



7 место: Медоносные пчелы способны не только точно определить расстояние до интересующего их объекта, но и сообщить об этом другим. Скорость, с которой пчела танцует перед ульем, указывает на расстояние до источника пищи. Один элемент танца означает 75 метров у немецкой пчелы, 25 метров — у итальянской, и 5 метров — у египетской.

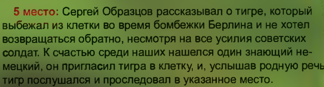


6 место: Собаки все-таки способны понимать не только интонацию, но и сами слова. У японских иммигрантов, которые только что переехали в Америку, пропала собака. Ее не могли найти до тех пор, пока глава семьи не догадался опубликовать в газете несколько команд на японском языке с транскрипцией. Пес был дома на следующий день.



5 место: Сергей Образцов рассказывал о тигре, который выбежал из клетки во время бомбежки Берлина и не хотел возвращаться обратно, несмотря на все усилия советских солдат. К счастью среди наших нашелся один знающий немецкий, он пригласил тигра в клетку, и, услышав родную речь, тигр послушался и проследовал в указанное место.



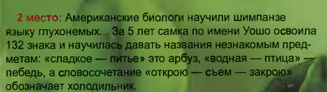


4 место: Пе[illegible]ого британского биолога научился скрывать то, что он п[illegible] различая людей вдали, пес часто лаял на всех подр[illegible]онимал, что лает на кого-то знакомого, он тут же [illegible]вался и делал вид, что лает на кого-то вдалеке. В [illegible]ких случаях, когда и вдалеке никого не было, пес де[illegible] лает на забор.



3 место: [illegible]реди японских макак, обитающих на острове Кошийма, ра[illegible]пространялось умение отмывать клубни батата от песка в ближайшем водоеме. Также макаки чистят и зерна: бросают их в воду, песок идет на дно, а зерна всплывают. Еще три года назад ни одна местная макака так не делала.





2 место: Американские биологи научили шимпанзе языку глухонемых... За 5 лет самка по имени Уошо освоила 132 знака и научилась давать названия незнакомым предметам: «сладкое — питье» это арбуз, «водная — птица» — лебедь, а словосочетание «открою — съем — закрою» обозначает холодильник.



1 место: Британские ученые, работающие с орангутангами, после нескольких лет упорных тренировок научили двоих обезьян говорить слова «папа» и «чашка».



Телефоны:
206-428-8332 206-428-8333

Ящик электронной почты:
souz_info@yahoo.com

Адресс:
1123 SW Maple Ave Ste:220,
Renton, WA 98057

Издается раз в месяц
Тираж до 10 000 экземпляров
Распространяется бесплатно в штатах Вашингтон и Орегон

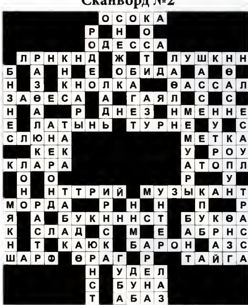
Редакция журнала "СОЮЗ"

Генеральный директор,
Главный редактор,
Дизайн........Сергей Куян
Шеф-редактор........Галина Шкиндер
Реклама........Вадим Полищук
Верстка........Юрий Гай
Допечатная подготовка........Анна Мыколаенко
Корректура........Washington Translation Bureau

Сканворд №1



Сканворд №2



Сканворд №3





Минутка

* * *

Стас Михайлов за прошлый год заработал 18 миллионов долларов.

Больше у пожилых женщин отнял только Сергей Мавроди.

* * *

Картина Ильи Репина "Запорожцы умышленно распространяют непроверенную информацию, порочащую честь и достоинство турецкого султана"

* * *

Человек, который не знает, как управлять своей жизнью, после бутылки водки уже знает, как управлять страной.

* * *

Кассир уличного биотуалета способна задержать дыхание на 5-7 часов.

* * *

- Украина начала получать газ из Европы.
- А Европа об этом знает?

* * *

Слоганом политбюро был: "Ум, честь и совесть".

Госдума похоже решительно отвергает свою связь с коммунистическим прошлым.

* * *

Преподаватель в ВУЗе:

- Если я вам проставлю этот зачет, вы в конце концов получите диплом и станете инженерами. Если не поставлю – вы пойдете в армию и будете меня защищать.

Даже не знаю, что хуже…

* * *

У каждой женщины в шкафу висит вещь на случай "вдруг я похудею".

* * *

Наша Земля – это такое место, где инопланетяне показывают своим детям, как жить нельзя.

* * *

Женская народная мудрость: Чего не помню, того и не было.

* * *

В России, если красть по-маленькому, то можно скоро увидеть Магадан и Воркуту, а если красть по-большому, то – Лондон и Париж.

* * *

Если сложить вместе все кусочки челябинского метеорита, которые продаются в интернете, то по массе получится, что на Челябинск упала Луна.

* * *

Мало того, что его IQ был двузначным числом, между этими цифрами стояла еще запятая.

* * *

Признаки того, что вы – непризнанный гений:

1. Вас не признают.
2. Вы гений.

* * *

Если вы прочитали объявление: "Научу, как зарабатывать в Сети деньги", знайте, что в нём не дописаны два слова: "для меня".

смеха

* * *

Первоклассник Вовочка выполняет домашнее задание, в учебнике вопрос: "Что отделяет голову от туловища?"
Он, мрачновато:
– Топор…

* * *

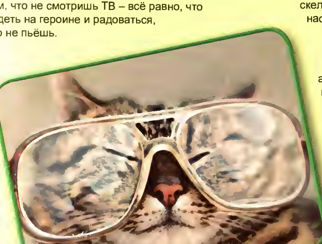
Нет, всё-таки у наших женщин низкая самооценка! Вот попробуйте подойти к малознакомой даме и поцеловать, сразу



услышите в ответ: "Вы что, пьяный?!" или "Вы что, с ума сошли?!" Они на полном серьёзе думают, что могут понравиться либо по пьяне, либо психически ненормальному!

* * *

Сидеть в социальных сетях и гордиться тем, что не смотришь ТВ – всё равно, что сидеть на героине и радоваться, что не пьёшь.



* * *

На собеседовании в школе для особо одарённых детей шестилетнего Вовочку попросили рассказать, чем автобус отличается от троллейбуса.

Вовочка ничего скрывать от тёти не стал и честно ей сообщил, что автобус работает на двигателе внутреннего сгорания, а троллейбус – на электродвигателе переменного тока.

Оказалось – ничего подобного!

Просто троллейбус с рогами, а автобус – без.

И нечего тут морочить тёте голову!

* * *

- Не знаю про других, а я бы с радостью платил – "налог на роскошь".
- Так ты его и платишь. Только не за свою роскошь…

* * *

Учёные всего мира ищут доказательства глобального потепления.

Самое убедительное доказательство – женские трусы: сравните XVI век и XXI век…

* * *

После внесения в Думу предложения о запрете чиновникам и членам их семей владеть активами за рубежом в их среде резко повысился статус тещи.

* * *

От знаний еще никто не умирал. Хотя скелет в кабинете биологии настораживает.

* * *

Опытный продавец арбузов одним щелчком по голове может определить, готов его сын к экзамену или нет.

* * *

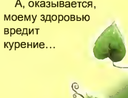
Марсоход Curiosity перестал отзываться на команды.

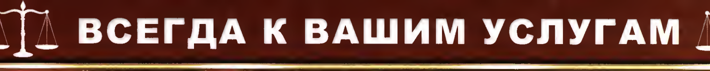
Советский марсоход Марс-3 после 40 лет молчания передал на Землю научные данные и благодарность за доставленные запчасти.

***

Работа на 2 ставки, чтобы заработать 600 баксов, продукты питания, сделанные из лучших сортов нефти, врачи, у которых два ответа: "Молод еще болеть!" и "Что хотите, возраст!", постоянный стрес в ожидании очередной дури от московского начальства…

А, оказывается, моему здоровью вредит курение…







Law Office

(425) 264-2000

ГЛАВНОЕ-ВОВРЕМЯ ПОЗВОНИТЬ

call save

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

(425) 264-2000

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057



Law Offices of
Anthony W. Dougherty



Law Offices of
Sing J. Livingstone



Law Offices of
Anna R. Tseytlin



Law Offices of
Marina Dzhamilova



Law Offices of
Harold K. Grover



Paralegal
Michael Zhovtis

- **АВТОАВАРИИ**
- ИММИГРАЦИЯ
- БАНКРОТСТВО
- КРИМИНАЛ
- ШТРАФЫ ОТ $150
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
- DUI

RENTON • BELLEVUE • LYNNWOOD • TACOMA